

१. तोचिगी नगरको प्रकोप सहयोग सम्बन्धि जानकारी !

यसपटकको टाईफून् १९ ले गर्दा, तोचिगी नगरमा ठूलो क्षति भएको थियो । विदेशी नागरिकहरूको पनि घर तथा गाडीहरूमा बाढी पसेर क्षति पुर्याएको होला भन्ने कुरामा दुई मत छैन ।

शियाकुस्योले, प्रकोप पीडित व्यक्तिहरूको लागि सहयोग तथा अनुदान सम्बन्धि जानकारीहरू, पाम्फलेट, होमपेज, ट्वीटर, फेसबुक, एफएम कुलाला ८५७ रेडियो मार्फत प्रचार प्रसार गरिरहेको छ ।

सहयोग भन्नाले, प्रकोपको कारणले निस्केका फोहर तथा हिलो माटोको संकलन गरिदिने, बाढी पसेका घरहरूमा किटाणुशोधन गरिदिने, घर व्यवस्थित गर्ने काममा स्वयंसेवकहरू पठाउने, नयाँ घर खोज्नको लागि परामर्श दिने आदि कार्यहरू पर्दछन् ।

तोचिगी नगरको कोकुसाई कोउर्युउ क्योउकाई अन्तर्राष्ट्रिय संस्था) को फेसबुकमा पनि, अंग्रेजी र स्पेन भाषामा जानकारी प्रसारण गरिएकोछ । कृपया पढ्नुहोला ।

२. नयाँ बर्षको बिदाका दिनहरुमा शियाकुस्योको खुला रहने सेवा र फोहर संकलन बारे जानकारी !

शियाकुस्यो, डिसेम्बर महिनाको २८ तारिक शनिबार देखि नयाँ बर्षको जनवरी महिनाको ५ तारिक आईतबार सम्म बन्द रहनेछ । यस अवधिमा, कन्भिनियंस स्टोरहरुबाट प्रमाणपत्रहरु पनि निकाल्न नसकिने कुराको जानकारी गराइन्छ ।

तर, जन्म, विवाह र मृत्यु सम्बन्धि रिपोर्ट चाहिं, शियाकुस्यो प्रधान कार्यालयको पहिलो तल्लाको दक्षिण-पश्चिम कुनामा स्थित सुरक्षा गार्डलाई बुझाउन सकिने छ ।

फोहर संकलन चाहिं, संकलन क्यालेण्डरमा उल्लेखित दिन अनुसार गरिनेछ । भन्नाले, डिसेम्बर ३१ तारिक सम्म र नयाँ बर्षको जनवरी महिनाको ४ तारिक देखि साविक बमोजिम संकलन कार्य हुने जानकारी गराइन्छ । जनवरी महिनाको १ तारिक देखि ३ तारिक सम्म, संकलन नगरिने हुनाले यस अवधिमा “गोमि स्टेशन” मा फोहर लगेर नराख्नुहोला ।

यहाँहरु सबैको सहयोग र समझदारीको लागि अनुरोध गरिन्छ ।

3. राष्ट्रिय पेन्सन बीमा शुल्क भुक्तानी सम्बन्धि जानकारी !

यो बर्षको राष्ट्रिय पेन्सन बीमा शुल्क प्रति महिना १६,४१० येन कायम गरिएको छ । जापान पेन्सन संस्थाबाट पठाईएको “भुक्तानी भौचर” बाट बैंक, पोष्टअफिस तथा कन्भिनियंस स्टोरहरुमा गई भुक्तानी गर्न सकिन्छ ।

जापान पेन्सन संस्थाले, राष्ट्रिय पेन्सन शुल्क तिर्ने म्याद गुज्रिए पनि, भुक्तानी नगरेका व्यक्तिहरुलाई फोन, चिट्ठी, सूचना पठाउनुका साथै घरैमा गएरपनि शीघ्र भुक्तानीको लागि आग्रह गर्ने कार्य गरिरहेकोछ ।

यति गर्दापनि भुक्तानी नगरेको खण्डमा, विलम्ब भुक्तानी शुल्क थपिनुका साथै जाय-जेथाबाट असुल उपर गर्न सकिनेछ ।

आय कम भै उक्त शुल्क भुक्तानी गर्न गाह्रो परेमा, शियाकुस्यो प्रधान कार्यालयको होकेन् इर्योउ-का अथवा प्रत्यक सोउगोउ शिस्योको सिमिन् सेइकाचु-कामा गई परामर्श लिनुहोला ।

४. इन्फ्लुएन्जा रोकथाम सम्बन्धि जानकारी !

जाडो बढ्दै आएकोछ । यसपछिको मौसममा इन्फ्लुएन्जा लाग्नबाट बच्न निम्नलिखित तरिकाले रोकथाम गर्न महत्वपूर्ण छ ।

- घर फर्कनासाथ् तुरुन्त हात धुने ।
- वायुमण्डलको हावा शुष्क भएमा यो रोग लाग्न सजिलो हुन्छ । कोठा भित्र ५०% देखि ६०% जति आर्द्रता हुने व्यवस्था गर्ने ।
- घर बाहिर निस्कँदा, सकेसम्म भीड-भाड हुने समयलाई छल्ने ।
- प्रशस्त मात्रामा आराम र सन्तुलित भोजन ग्रहण गरि, रोग प्रतिरोध क्षमताको वृद्धि गरि रोग सर्न नसक्ने बलियो शरीरको निर्माण गरौं ।
- मास्क लगाउने गरौं ।
- रोकथाम सम्बन्धि खोप लगाऔं ।

यदि, अचानक ३८ डिग्री भन्दा बढिको ज्वरो आएमा, कपाल दुखेमा, जोर्नी दुखेमा, मांसपेशी दुखेमा, पुरै शरीर भारी भएमा, खोकी अथवा घाँटी दुखेमा, नाक बग्ने आदि लक्षणहरु देखा परेमा, तुरुन्त अस्पताल गएर उपचार गराऔं ।